Утверждаю
директор МБОУ СОШ №3 а.Джерокай
_____М.М.Паков
«_____» _____02._____2023г

МБОУ
СОШ № 3
а.ДЖЕРОКАЙ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА

ВОЗРАСТ 12 лет И СТАРШЕ

2023 год

II неделя **12 лет и старше**

Понедельник														
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	**Каша молочная овсяная из Геркулеса** Крупа геркулес37,5/3,75 Молоко 133/133Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	366,Пермь, 2008г	**Сыр адыгейский** Сыр адыгейский 41/40	40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	300, Пермь, 2008 г	**Чай с сахаром** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие**	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	**635**	**18,44**	**23,67**	**81,31**	**608,87**	**0,33**	**20,73**	**547,82**	**395,26**	**102,14**	**8,76**
Обед	86, Москва, 2015г	**Суп картофельный с крупой** Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 2,5/2,5 Вода или бульон 187,5/187,5	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89

	214, Пермь, 2008 г	**Рагу из птицы** Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	20,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	282, Пермь, 2008 г	**Компот из яблок** Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**835**	**32,05**	**32,05**	**130,91**	**819,62**	**0,48**	**48,69**	**330,11**	**491,36**	**145,49**	**6,68**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)**	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дички промышленного про производства	200	2,63	-	20,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	**300**	**55,72**	**58,42**	**274,24**	**1757,71**	**0,82**	**69,7**	**929,77**	**920,25**	**272,83**	**22,61**
		Итого за день:	**177**	**55,72**	**58,42**	**274,24**	**1757,71**	**0,82**	**69,7**	**929,77**	**920,25**	**272,83**	**22,61**

Вторник

Завтрак	54-29м-2020	**Фрикадельки из говядины** Говядина 1 кат. б/к 81,4/72 Хлеб пшеничный 15/15 Масло сливочное 3,3/3,3 Соль 0,5/0,5 Вода 26/26 Масло сливочное 5/5	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5
	219, Пермь 2008г	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	**Чай с лимоном** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**615**	**26,65**	**18,4**	**94,3**	**650,45**	**0,38**	**10,23**	**239,35**	**408,81**	**108,75**	**8,5**
Обед	45, Пермь, 2008 г	**Суп картофельный с бобовыми** Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	209,Пермь, 2008г	**Котлета куриная** Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

	423, Пермь, 2013 г.	**Капуста тушенная** Капуста белокочанная 197/158 Масло сливочное 6,8/6,8 Морковь 7,5/6 Петрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-пюре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
	283, Пермь, 2008 г	**Компот из сухофруктов** Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	37,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**865**	**28,46**	**31,45**	**119,54**	**816,01**	**0,42**	**36,09**	**248,26**	**371,04**	**122,8**	**7,45**
Полдник		**Выпечное изделие**	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	**Соки фруктовые или овощные**	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	**300**	**18,16**	**8,35**	**69,96**	**130,54**	**0,17**	**8**	**63,07**	**114,4**	**32,53**	**1,5**
		Итого за день:	**1780**	**73,27**	**58,2**	**283,8**	**1597**	**0,97**	**54,32**	**550,68**	**894,25**	**264,08**	**17,45**
						Среда							
Завтрак	154, Пермь, 2008г	**Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом)** Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170	23,12	14,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33

	54-12гн-2020 г.	**Какао** Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие**	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**550**	**30,72**	**18,84**	**99,27**	**626,72**	**0,26**	**24,08**	**287,78**	**319,42**	**137,63**	**2,62**
Обед	48, Пермь, 2008 г.	**Суп картофельный с мясными фрикадельками** Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	202,265, Пермь, 2008г.	**Тефтели из говядины с рисом** Говядина 1 категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
	221,Пермь, 2008	**Каша пшеничная** Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
		Напиток из груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17

		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	157	30	14	0,5
		Итого:	**895**	**28,19**	**27,5**	**124,03**	**879,19**	**0,41**	**18,26**	**363,94**	**412,9**	**134,7**	**14,31**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)**	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	**Молоко кипяченное** Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	**300**	**9,07**	**11,16**	**66,38**	**387,31**	**0,22**	**1,58**	**273,9**	**240,33**	**58,76**	**1,74**
		Итого за день:	**1745**	**67,98**	**57,5**	**289,68**	**1893,22**	**0,89**	**43,92**	**925,62**	**972,65**	**331,09**	**18,67**
Четверг													
Завтрак	318, Москва, 2015 г.	**Птица тушеная в соусе** Куры 1 категории 236/209 Соус (50г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61
	227, Пермь, 2008 г	**Макароны отварные** Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь,2008г	**Чай с лимоном** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9

	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
		Итого:	**640**	**29,92**	**24,32**	**90,54**	**702,75**	**0,56**	**10,62**	**247,29**	**301,18**	**84,74**	**9,21**
Обед	37, Пермь, 2008 г	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	181, Пермь, 2008 г.	**Жаркое по-домашнему** Говядина б/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
	284, Пермь, 2008	**Компот из яблок с лимоном** Яблоки свежие 56/60 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	22,6	171,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
		Итого:	**850**	**30,07**	**27,97**	**115,26**	**817,34**	**0,34**	**25,87**	**360,32**	**437,62**	**156,39**	**13,22**

Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)**	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	**Соки фруктовые или овощные**	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	**260**	**3,9**	**6,6**	**33,8**	**237**	**0,04**	**8**	**40**	**36**	**20**	**0,4**
		Итого за день:	**1750**	**63,89**	**58,89**	**239,6**	**1757,09**	**0,9**	**44,49**	**647,61**	**774,8**	**261,13**	**22,83**
Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008г	**Рыба запеченная** Рыба филе мороженная 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	**Картофельное пюре** Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,8	7,3	28,1	192,5	0,01	10,14	18,6	56,2	21,4	1,1
	365, Пермь, 2008 г.	**Масло сливочное** 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	**Чай с сахаром** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие:**	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	161,09	11	9	2,2
		Итого:	**625**	**28,38**	**32,35**	**91,57**	**774,12**	**0,27**	**21,31**	**250,6**	**434,71**	**108,04**	**6,69**

Обед	46, Пермь, 2008 г	**Суп с клёцками** Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 *Клёцки:* Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46
	321, Москва, 2015 г.	**Плов из отварной птицы** Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Лук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	289, Пермь, 2008 г	**Напиток из шиповника** Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**870**	**31,99**	**27**	**115,77**	**813,31**	**0,41**	**71,04**	**359,3**	**411,5**	**110,28**	**9,72**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)**	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	**260**	**5,28**	**5,26**	**77,38**	**372,13**	**0,09**	**0,36**	**68,81**	**81,71**	**41,52**	**8**

Итого за день:	**1865**	**65,65**	**64,61**	**284,72**	**1959,56**	**0,77**	**92,71**	**678,71**	**927,92**	**259,84**	**24,41**
Итого за 2 недели:		644,76	593,22	2724,6	17796,01	8,639	625,65	7206,64	9156,71	2948,85	224,97
Среднее значение за 2 недели:		**64,47**	**59,25**	**280,22**	**1799,79**	**0,8639**	**62,565**	**720,664**	**915,671**	**294,885**	**22,497**